



## Salades

## Salade de quinoa aux crevettes épicées



1h35 20 min 15 min

1h

426

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CHISSON

**REPOS** 

**CALORIES** 

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes puis le rincer sous l'eau froide, l'égoutter et le mettre dans un saladier.
- 2 Décortiquer les crevettes et les mettre dans une boîte en plastique avec la moitié de l'huile d'olive, le gingembre râpé et le piment d'Espelette. Laisser mariner au frais pendant 1 heure.
- 3 Laver, sécher et ciseler la coriandre et le mesclun.
- Éplucher et émincer l'oignon rouge.

## Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Verser les crevettes avec leur marinade dans le saladier.
- 2 Ajouter la coriandre, le mesclun, l'oignon, les tomates et les graines germées et bien mélanger.
- Ajouter le reste de l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le sel et le poivre et bien mélanger.
- Servir très frais.

Ingrédients pour 4 personnes

- 20 Crevettes roses
- 250 g Quinoa
- 12 Tomate(s) cerise
- 20 g Graine(s) germée(s)
- 30 g Mesclun
- 1 botte(s) Coriandre
- 1 Oignon(s) rouge(s)
- 2 pincée(s) Piment d'Espelette
- 1 c. à café Gingembre
- 2 c. à soupe Vinaigre de
- 4 c. à soupe Huile d'olive
- 1 Poivre
- 1 Sel